

食育ナビ

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤 弘明
栄養士 長澤 千佳

2018年6月号

今月の行事食（梅雨入り・入梅）、そら豆のさやむき

6日（水）そら豆のさやむき体験

6月6日（水）に、1年生がそら豆のさやむきをします。そら豆は春～夏の初めが旬の食材です。この季節ならではのおいしさを味わってくださいね。1年生にむいてもらったそら豆は給食室でゆでて提供します。給食の時間をお楽しみに！



8日（金）梅雨入りメニュー

東京では毎年6月中旬ごろから梅雨に入ります。今年の梅雨入りは6月8日ごろと予想されています。
給食では「あじさいゼリー」を作ります。角切りのぶどうゼリーを6月に見頃を迎えるあじさいの花に見立てています。



11日（月）入梅メニュー

節気（季節の呼び名）の一つで、梅雨入りするころを“入梅”といいます。2018年の入梅は6月11日です。

この時季のいわしは“入梅いわし”とよばれ、脂がのってとてもおいしいです！給食では骨までやわらかくなるようにじっくり煮た「いわしの梅煮」を作ります。煮魚はあまり食べられない人もいると思いますが、ぜひ挑戦してくださいね！



6月の旬の食材・給食旅行

6月ごろが旬の食材

いわし、あじ、そら豆、メロン、さくらんぼ、パイナップル、びわ、うめなど



☆今月の日本一周☆

15日（金）兵庫県



● たこめし、玉ねぎのかき揚げ
兵庫県の特産品であるたこ玉ねぎを使った献立です。身が締まった明石のたこは全国的に有名です。また、淡路島は玉ねぎの産地として知られています。

☆今月の世界一周☆

7日（木）ロシア



● 焼きピロシキ、シチー
代表的なロシア料理「焼きピロシキ」を作ります。今回は生地から給食室で作ります！「シチー」はキャベツ入りのスープです。



給食費引き落としのお知らせ

6月の給食費の引き落とし日は6月15日（金）です。6月分の給食費と手数料10円が合わせて引き落とされます。

未納があると給食の運営に支障をきたしますので、必ず残高の確認をお願いいたします。詳しくは4月上旬に配布したお便りをごらんください。

